

保健だより

令和5年4月 金沢美術工芸大学 事務局

新入生の皆さん、入学おめでとうございます。いよいよ大学生としての新生活が始まります。在学生の皆さんも気持ちも新たに新年度を迎えたことでしょう。まずは、健康に留意し、心身共に充実した学生生活が送れるように心がけていきましょう。

新年度を元気に過ごそう！

こんなことに気を付けよう！



- 勉強、部活、バイト、遊びすべてをがんばろうとするあまり、睡眠時間が確保できないという事はないでしょうか？
→ 学業に支障をきたすようであれば、**優先順位をつけて生活の見直し**が必要です。
時には何もしない休息の時間も大切にしましょう。
- 食事を菓子パンやお菓子で済ませている。インスタント食品に偏った食事をしている。朝食を食べる時間がない。
→ 身体は日々食べている食物でできています。野菜や果物を摂取して、**栄養バランスを意識し、朝食は忙しくても毎日摂る習慣をつけましょう。**
- 環境が変わってストレスが増えやすい時期です。
ストレスをためないコツは？
→ 親しい人との交流、笑う、休憩する、落ち着ける場所を確保、趣味に打ち込む、自然に親しむ、適度な運動、睡眠時間の確保などを心がけましょう。
不眠や過眠、集中力の低下、イライラ、気分の落ち込み、過食、眠気などで生活に支障をきたすようであれば、学生相談室等を利用しましょう！
- イッキ飲みや未成年者への飲酒の強要はやめましょう！
→ ノンアルコール飲料を用意するなど、飲めない人へ配慮し、楽しい飲み会となるようにいたしましょう。万が一、酔いつぶれた人が出たら介抱し、医療機関への受診が必要か判断いたしましょう。

新型コロナウイルス感染症対策について

マスクの着用は、基本個人の判断に委ねることになりましたが、学内での感染対策はこれまでと同様に、マスクの適切な着用、手指消毒、三密を避けた行動が基本となります。特に食事の際の会話には飛沫が飛びやすいので注意しましょう。発熱やのどの痛み・咳・下痢・筋肉痛など、感染を疑う症状がある場合は大学を休み、保健所や病院に相談しましょう。

TEL 076-234-5106（24時間対応）

● 健康相談・悩みごと相談はお気軽に・・・

保健室を担当しています看護師の田中です。保健室は学生の皆さんのケガの応急手当や発熱・腹痛など、体調不良により休養が必要な時など気軽に利用できます。

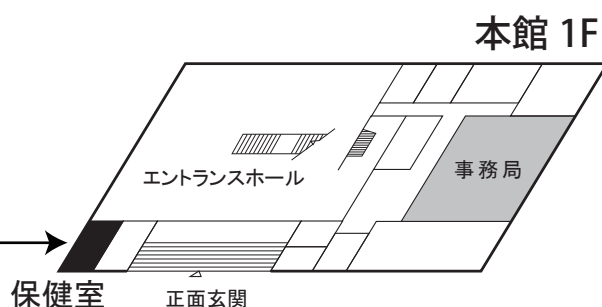
また学生相談室とも連携し、悩みごとなどの相談にも応じています。保健室に不在の時は事務局にいますので声をかけてください。。

正課・学校行事・課外活動、通学時のケガで、医師の治療を受けたときは必ず連絡してください。保険金請求の手続きを行います。

令和4年度の保険金請求件数 16件



—— 利用時間 ——
土・日・祭日を除く毎日
 ※保健室に不在のときは
 事務局にいます



令和5年度 学生定期健康診断のお知らせ

■日時 4月14日(金) 当日1日限り

各専攻ごとに受診時間を設定するので、できるだけ時間厳守でお願いします。時間は後日お知らせします。



■場所 エントランスホール・体育館

■対象 全学生

*健康診断は一日限りです。当日受けなかった方は、各自で石川県予防医学協会へ行って、健康診断を受けて頂くことになります。



本学は敷地内禁煙です。
タバコのポイ捨てが後を絶ちません。
喫煙マナーを身につけましょう！

喫煙率（健康診断時の調査）

年度	喫煙者数	喫煙率
2022年	49名	7.0%
2021年	51名	7.4%
2020年	60名	9.3%
2019年	58名	8.5%
2018年	47名	6.7%